

De darmflora: jouw unieke blauwdruk

In je darmen bevindt zich een echt microklimaat dat even uniek is als jouw vingerafdruk. Het is een omgeving bestaande uit triljoenen, bacteriën, gisten, schimmels en virussen. Verkeerde eetgewoonten, langdurige stress, infecties, voedingsintoleranties en antibiotica kunnen de darmflora en het immuunsysteem verstoren. Gerichte voeding en therapie kan vele klachten verlichten, verhelpen of voorkomen.



Gezonde darmflora & immuunsysteem

De darmen zijn een belangrijk onderdeel van het immuunsysteem. Voor het optimaal functioneren van het immuunsysteem is een goede darmflora absoluut noodzakelijk. Een verzwakt immuunsysteem kunnen uiteenlopende klachten veroorzaken. Met gerichte darmtherapie kan dit worden hersteld.

Goede voeding & sterke darmen

Veel mensen denken dat ze gezond eten, maar vaak laat de praktijk anders zien. Onbewust of gewoon, omdat het onbekend is kies je mogelijk voor producten die je lichaam uit balans halen in plaats van het te voeden. Waar je, je vandaag mee voedt, heeft invloed op je prestaties van morgen. *Morgen = Nu!*

Laat voeding je medicijn zijn

Juist via voeding is vaak verbetering van gezondheid te bereiken. Gezondheidsproblemen kunnen het gevolg zijn van een minder optimaal voedselpatroon. Een advies en/of therapie kan voor mensen ingrijpend zijn. *Persoonlijke begeleiding* is daarom een belangrijk onderdeel in mijn werkwijze.

Voedingssupplementen kun je zien als de rechterhand van je voeding. Samen vullen ze elkaar aan en zorgen ze ervoor dat je stap voor stap een vitaal en energiek leven bereikt waar je je goed bij voelt.

Herken je jezelf?

- Altijd moe en lusteloos
- Vage onbegrepen klachten
- Darmklachten, opgeblazen gevoel
- Buikpijn, obstipatie/diarree, maagzuur
- Voedselintoleranties, allergieën
- Prikkelbaar darm syndroom
- Hoofdpijn, migraine
- Fibromyalgie, spierpijn, Lyme
- Rugpijn, gewrichtsklachten
- Chronische luchtweginfecties
- Huidproblemen, acne, eczeem
- Moeite met afvallen of aankomen

Vitaliteit & Preventie

De praktijk richt zich zowel op preventie als behandeling van de klachten. Het advies is geschikt voor jong en oud met zowel acute als chronische klachten.

De Energiefabriek van je lichaam:

Zo zijn onze darmen het best te omschrijven. In onze darmen vindt een groot deel van de spijsvertering plaats. Maar *onze darmen doen veel meer!*

Wist je dat brandend maagzuur direct gelinkt is aan de gezondheid van je darmen. Of dat vermoeidheid op langere termijn is op te lossen door de conditie van je darmen te verbeteren?

Het regelcentrum van onze gezondheid

Wist je dat de darmen ook een belangrijke rol spelen bij de huid? Het verbeteren van de darmflora is een eerste voorwaarde bij de behandeling van huidproblemen, zoals *eczeem*. Maar denk bijvoorbeeld ook aan *depressie*, *ADHD* of aan een *burn-out*. Vaak ligt de oorzaak dieper in de darmen, misschien is het wel een bacterie, schimmel, parasiet of een voedselintolerantie. Een *ontlasting onderzoek* biedt hier een uitkomst voor.

Iedereen is uniek

Wat voor de één goede voeding is, hoeft voor de ander niet altijd de juiste keuze te zijn. Samen bespreken we het voedingsadvies en behandelplan, dat het beste aansluit bij je persoonlijke situatie.

Voeding en darmtherapie zijn de basis bij herstel van energie en vitaliteit!

Even voorstellen

Naast de HBO opleiding Voeding en Diëtetiek heb ik aanvullende opleidingen gevolgd op het gebied van orthomoleculaire geneeskunde en -voeding. Regelmatig volg ik cursussen om op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen in de voedingswetenschap. In 2010 rondde ik de speciale opleiding 'Darmtherapie' cum laude af. Momenteel volg ik de 3-jarige opleiding Epifysiologie.

Ik ben lid van de Nederlandse Vereniging voor Diëtisten, Netwerk Orthomoleculair Diëtisten, Natuur Diëtisten Nederland en Maatschappij ter Bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde. Tevens sta ik ook geregistreerd in het kwaliteitsregister voor paramedici.



Locaties

- Landgoed Zonnestraal
Gezondheidscentrum 'InGang 15'
Loosdrechtse bos 15
1213 RH Hilversum
- Burgemeester Lambooylaan 35
1217 LC Hilversum



Informatie en contact

www.gezondheidvoedingadvies.nl

M: 06 - 48 56 98 24

Imgrid Faber – de Roos

**Natuurdiëtist
Orthomoleculair therapeut**

Gezondheid Voeding & Advies

Imgrid Faber – de Roos

Orthomoleculair therapeut
Natuurdiëtist
Darmtherapeut



**Gezonde darmen
voor een energiek en vitaal leven!**